

# 社員食堂を活用した健康づくりの 取り組み推進に向けたこれまでと 今後の取り組みについて

平成30年7月  
福島県県南保健所  
健康福祉部健康増進課

# 事業の概要

---

## 【目的】

事業所特定給食施設の男性従業員の肥満者減少に向け、課題を明確にし、社員食堂を活用した健康づくりの取り組みを推進することを目的とする。

## 【経過】

- 1 H26～H28年度：食生活に関するアンケート調査の実施  
→肥満の要因と考えられる食生活の課題を明確化した。
- 2 H28年度：意見交換会の開催  
→社員食堂における肥満改善に向けた意見交換を行い、取り組みを推進した。
- 3 H29年度：「社員食堂を活用した健康づくりの取り組み事例集」の作成  
→取り組み事例を集め、他施設へ普及する。

# 1 食生活に関するアンケート調査の実施

## 【調査の目的】

事業所における健康教育や、社員食堂を活用した健康づくりの取り組み内容を検討する際の基礎資料とすることを目的とする。

【調査の期間】 平成26年度～平成28年度

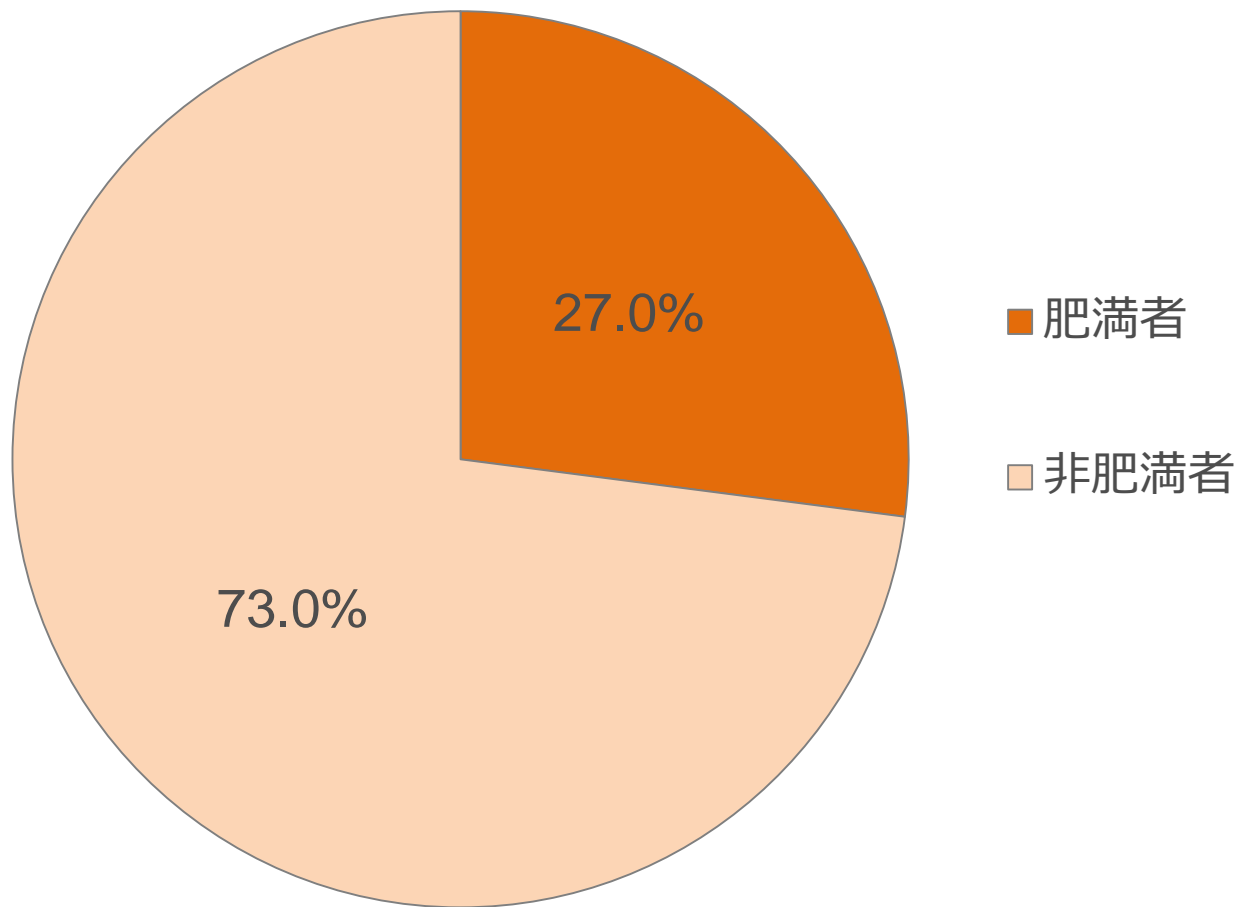
【調査対象者】 県南地域に所在する6事業所に勤務する男性従業員

## 【調査実施施設】

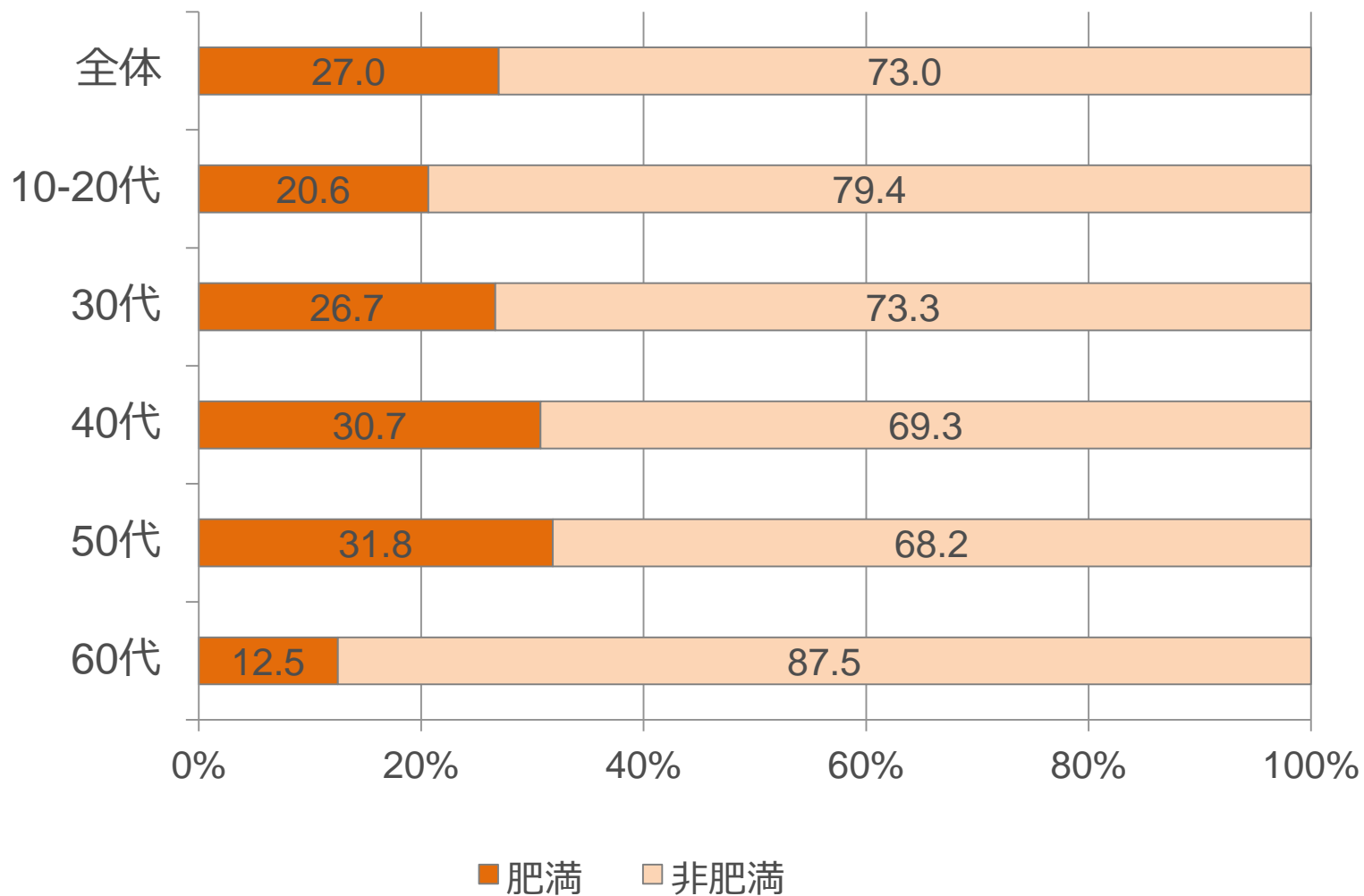
		調査時期	対象者数	有効回答数	備考
1	A事業所	平成26年10月	241	236	交代勤務者のみ
2	B事業所	平成27年12月	104	101	
3	C事業所	平成27年12月	174	171	
4	D事業所	平成28年 8月	109	104	
5	E事業所	平成28年 8月	80	74	女性6名含む
6	F事業所	平成28年 9月	38	37	保健指導対象のみ (女性7名含む)

# 体格の状況【全体】 (n=686)

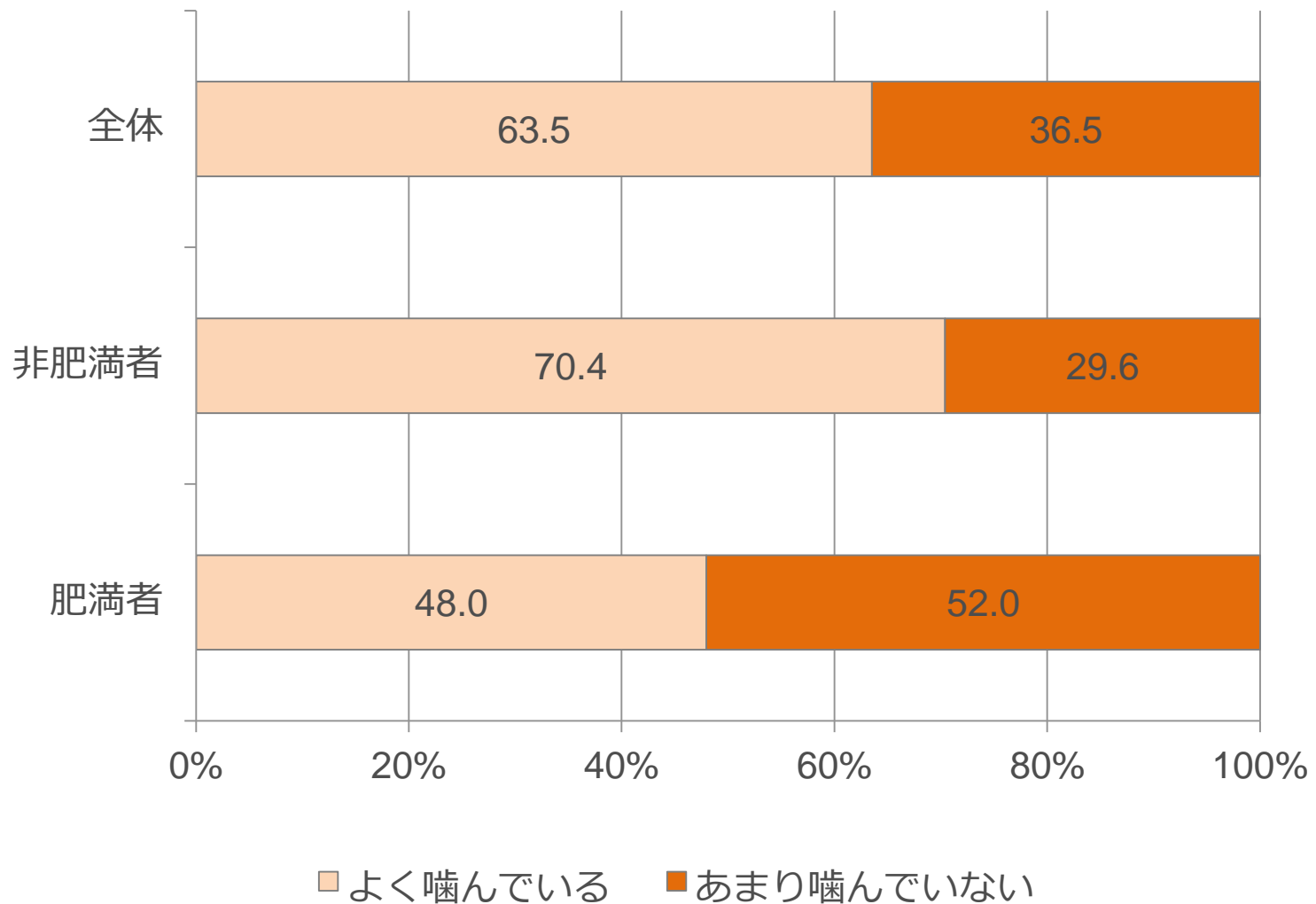
---



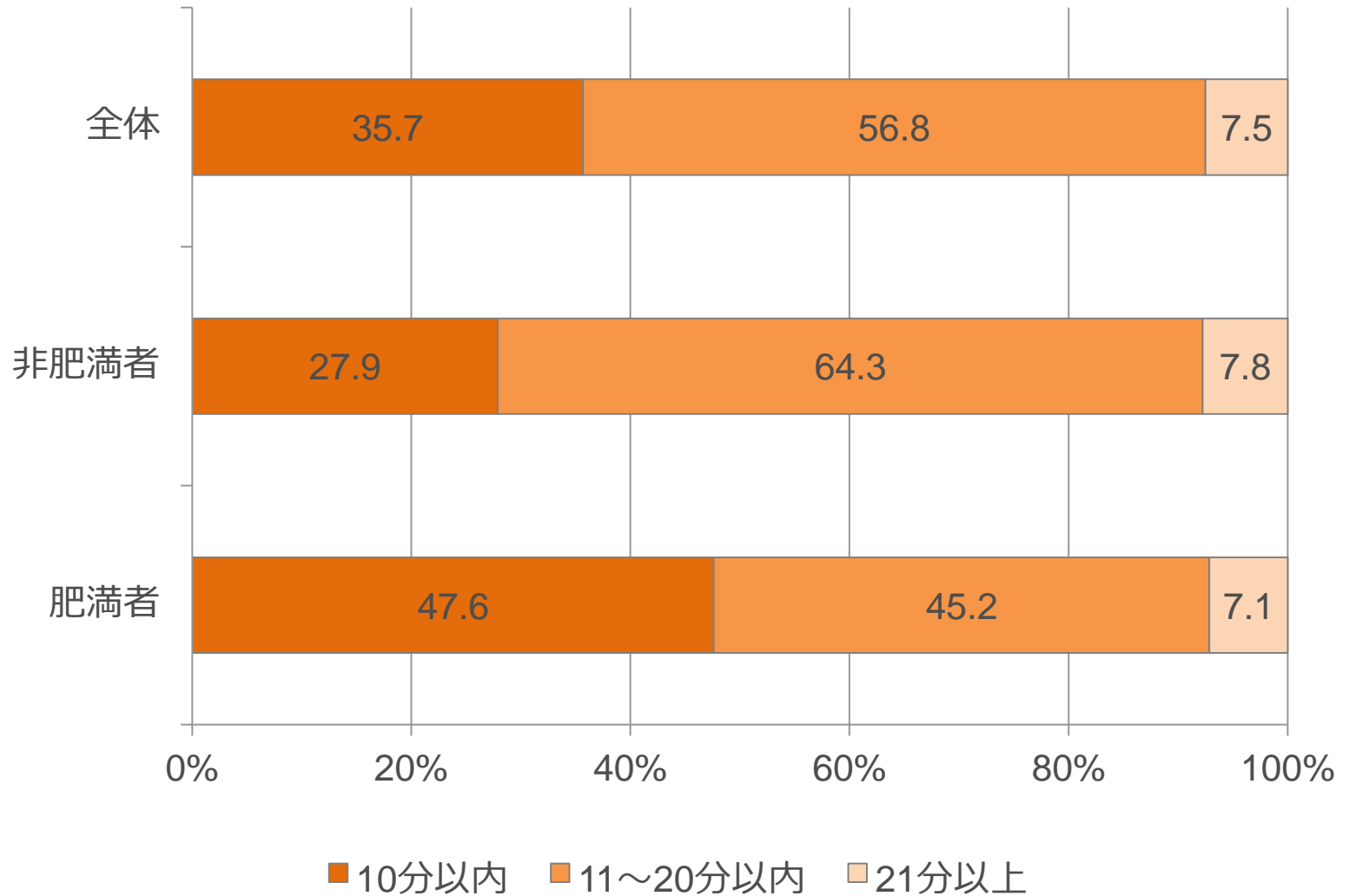
# 体格の状況【年代別】 (n=686)



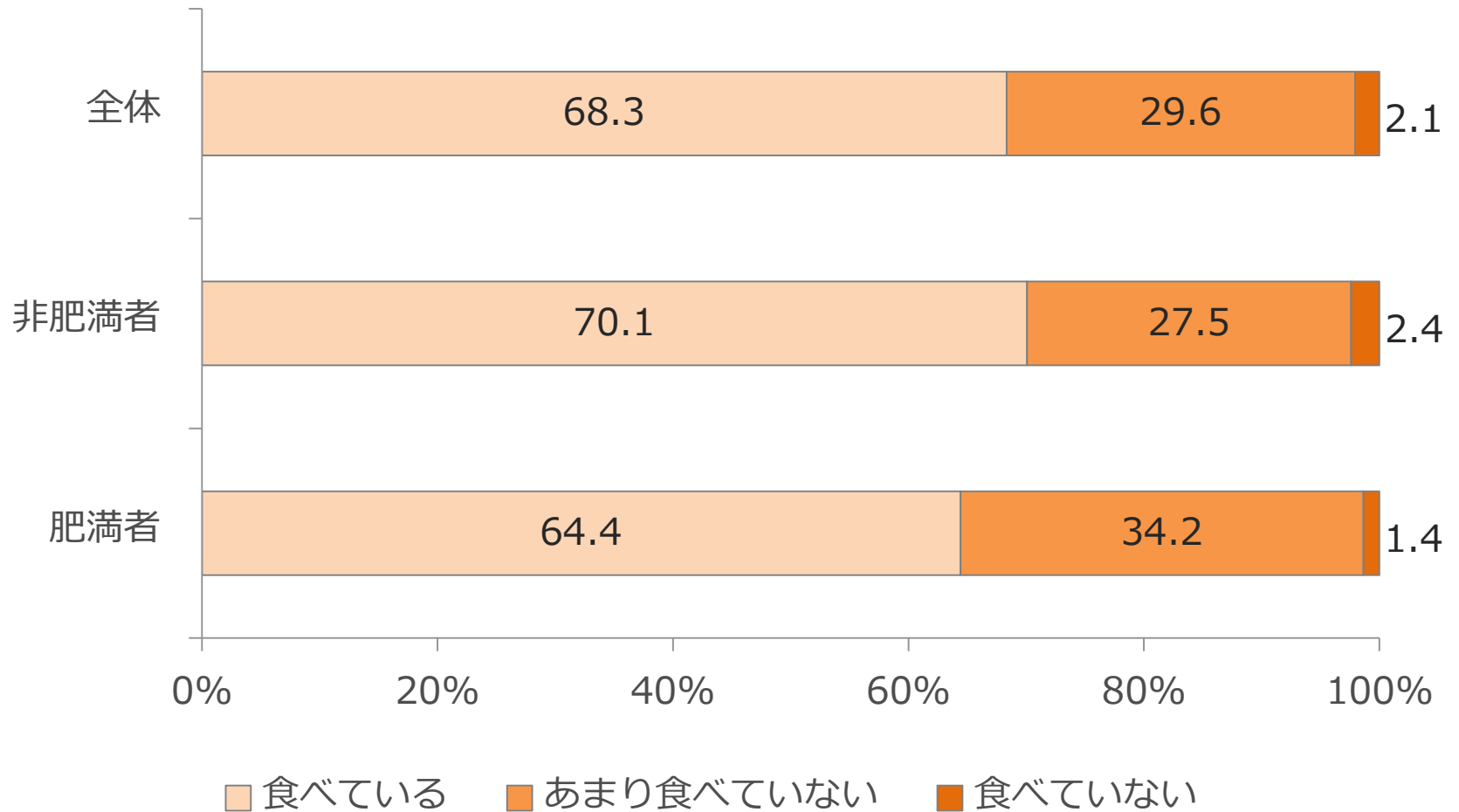
# よく噛んで食べているか (n=721)



# 食事にかかる時間 (n=213)

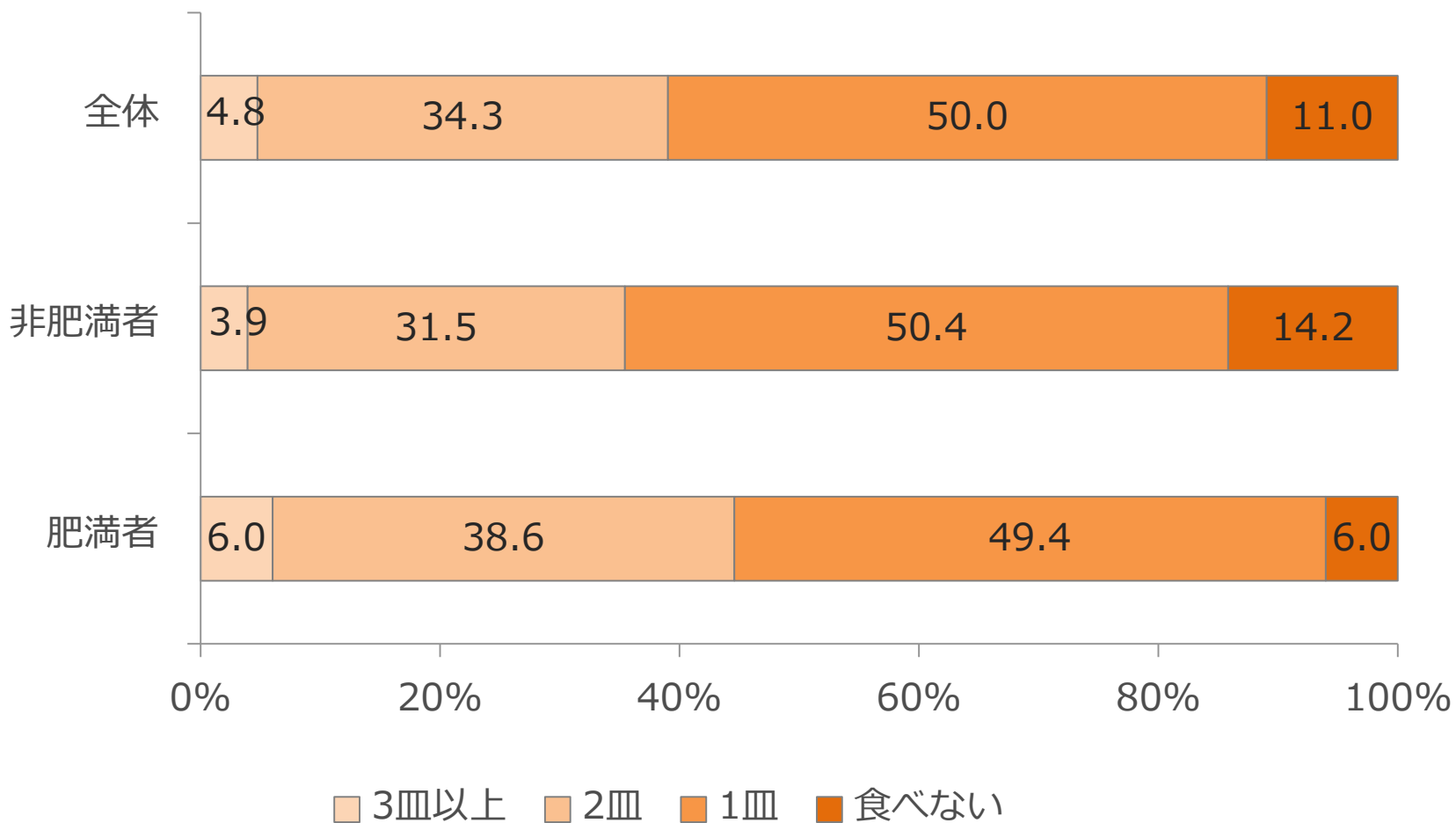


# 野菜を食べているか (n=723)

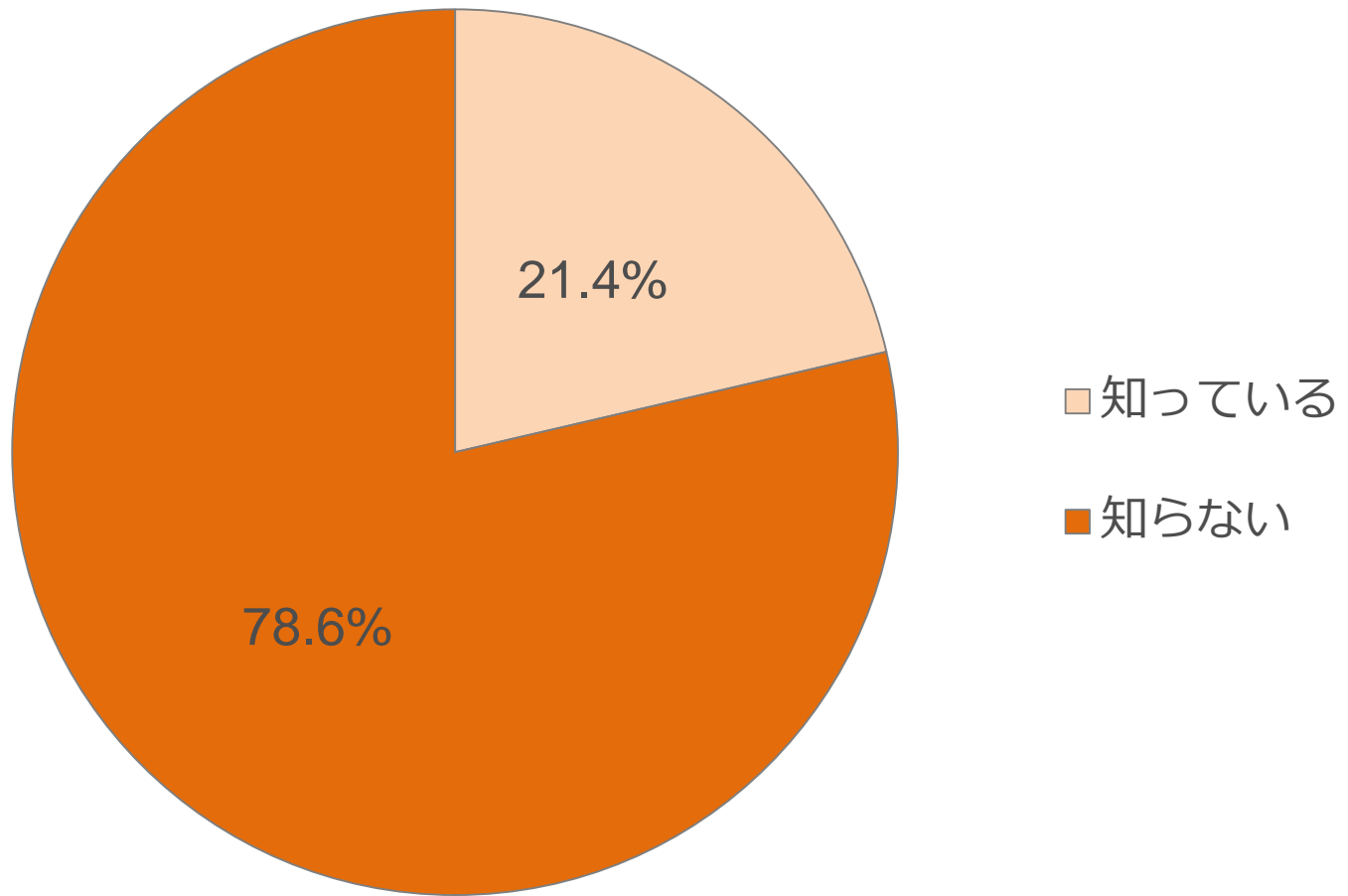




# 1日に食べる野菜料理の皿数 (n=210)



# 自分の適正エネルギー量を知っているか (n=206)



# 今後の取り組み方針

取り組み方針	取り組み内容
1 早食い防止対策	①よく噛んで食べることの重要性の指導 ②調理方法の工夫
2 野菜の摂取量増加	①社員食堂における野菜摂取量アップ ②家庭における「野菜+1皿」の呼びかけ
3 適正なエネルギー・ 食事量の教育	①自分の適正エネルギーと、摂取エネルギーの目安についての指導 ②勤務形態に応じた食事の摂り方の指導

## 2 意見交換会の開催

---

### 【目的】

社員食堂を活用した健康づくりの取り組み体制の整備を図るための情報交換・協議の場とする。

### 【協議・検討内容】

- (1) 取り組みを進めるにあたっての課題に対する  
解決策等の検討
- (2) 社員食堂を活用した健康づくりの取り組みに  
ついての事例の収集

# 意見交換会の開催状況

---

## 【第1回】

日時：平成28年11月11日(金)14：30～16：00

場所：県南地方振興局 会議室

出席者：4事業所5名

内容：取り組み方針①～③の現在の取り組みと今後の取り組みについて意見交換を実施する。

- ①早食い防止対策、②野菜摂取量の増加、
- ③若い世代からの健康教育の実施について  
(適正なエネルギー・食事量の教育)

## 【第2回】

日時：平成29年2月17日(金)15：00～16：30

場所：県南保健所 会議室

出席者：5事業所11名

内容：第1回意見交換会後の取り組み状況及び成果について

# 第1回意見交換会で出された課題

---

## ①早食い対策

- ・一人席で食べている人は早食い。

## ②野菜の摂取量増加

- ・野菜中心だと人気がない。
- ・ドレッシングやマヨネーズのかけすぎ。

## ③適正エネルギー・食事量の教育

### 【社員食堂】

- ・カロリー表示を見てもらえない。
- ・献立のネーミングも重要。

### 【保健指導・健康教育】

- ・保健師・看護師と会って話す機会がない（情報共有の場）

# 課題をふまえ新たに取り組んだこと（第2回意見交換会）

---

## ① 早食い対策

- ・ 食材の工夫：根菜、雑穀ごはん、高野豆腐のから揚げ
- ・ 野菜の切り方を変えたところ、定番のメニューでも見た目が変わって好評だった。
- ・ 熱いものは熱いまま提供する。

## ② 野菜の摂取量増加

- ・ 1日の必要量の半日分の野菜を使ったメニューの提供。
- ・ カフェテリアのメインメニューに野菜を増やす。
- ・ 人気メニューのラーメンにサラダをつける。

## ③ 適正エネルギー・食事量の教育

### 【社員食堂】

- ・ 献立表のカロリー表示部分を目立つように色分けした。表示を大きくした。
- ・ 揚げ物を提供しない日（ノーフライデー）を設けた。
- ・ 調味料をセルフサービスではなく、厨房でかけてから提供した。
- ・ 献立ネーミングを工夫し、興味をもってもらえるようにした。

### 【保健指導・健康教育】

- ・ 会社内で「健康宣言」をして、目標値を定め取り組んでいる。
- ・ 健診有所見者へのヘルシーメニュー提供により、健康に対する意識が変わってきている。

### 3 健康づくりの取り組み事例集の作成及び活用

---

- 平成30年3月  
「社員食堂を活用した健康づくりの取り組み事例集」を作成。（管内3事業所の事例掲載）
- 平成30年6月  
特定給食施設等講習会（事業所・寄宿舍）において配付。事例集を活用した事例発表、グループワークを実施。





## 4 今後の取り組み

---

平成30年度

「社員食堂を活用した健康づくりの  
取り組み事例集－第2報－」を作成予定